

## 1. Oppvarming

🕒 1 x 10 repetisjoner

- Hev og senk beinet med bøyd og strakt kne
- Flytt knærne fra side til side
- Ligg på magen og ryggen, flytt foten mot motsatte hånd
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 1 x 10 repetisjoner av hver bevegelse



## 2. Rotasjoner

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoen
- 2 x 10 repetisjoner



## 3. Knestående utfall

🕒 2 x 10 sek

- Stå på knær
- Sett den ene foten frem
- Flytt foten i ulike posisjoner; til siden, bak, til siden, frem
- 2 x 10 sek på hver side



## 4. Knebøy med rotasjon

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy og før venstre arm mot høyre fot
- Ha kne over tå
- Roter overkroppen utover med strak arm
- 3 x 10 repetisjoner



## 5. Thumbs up

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ligg på magen
- Hev armer og bein, strekk deg lang
- Før armene ut til siden samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Før armene bakover samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 3-5 repetisjoner



## 7. Knebøy utfordring

🕒 3 x 5-7 repetisjoner

- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy samtidig som du tar imot ballene
- Ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner



## 8. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



## 1. Oppvarming

🕒 1 x 10 repetisjoner

- Hev og senk beinet med bøyd og strakt kne
- Flytt knærne fra side til side
- Ligg på magen og ryggen, flytt foten mot motsatte hånd
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 1 x 10 repetisjoner av hver bevegelse



## 2. Rotasjoner

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoene
- 2 x 10 repetisjoner



## 3. Knebøy med rotasjon +

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy mens du fører høyre arm mot venstre fot
- Ha kne over tå
- Bytt arm og bein etter 5 repetisjoner
- 3 x 10 repetisjoner



## 4. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Det holder med 10 repetisjoner totalt



## 5. Thumbs up

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ligg på magen
- Hev armer og bein, strekk deg lang
- Før armene ut til siden samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Før armene bakover samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 10-15 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 6-8 repetisjoner



## 7. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



## 8. Knebøy utfordring +

🕒 3 x 5-7 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Gjør knebøy samtidig som du tar imot tennisballer
- Ha kne over tå
- 3 x 5-7 repetisjoner



## 1. Oppvarming

🕒 1 x 10 repetisjoner

- Hev og senk beinet med bøyd og strakt kne
- Flytt knærne fra side til side
- Ligg på magen og ryggen, flytt foten mot motsatte hånd
- Gjør sideplanke og roter overkroppen mot taket
- 1 x 10 repetisjoner av hver bevegelse



## 2. Rotasjoner

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Stå på knær
- Roter overkroppen til annenhver side
- Plasser motsatt hånd på yttersiden av skoen
- 2 x 10 repetisjoner



## 3. Ettbens knebøy +

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Stå på ett bein
- Gjør knebøy
- Ha kne over tå
- Skyv sakte tilbake til utgangsstilling
- Du trenger ikke ta flere enn 10 totalt



## 4. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



## 5. Flyer

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Stå på ett ben med lett bøy i kneet
- Strekk ut det andre
- Roter overkroppen til begge sider
- Ryggen skal være "rett"
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 8-12 repetisjoner



## 7. Rotasjon på ball

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Stå på hender med det ene beinet på ballen
- Roter underkroppen mot begge sider
- Bytt bein
- 2 x 5-7 repetisjoner



## 8. Stabilisering på en arm

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Stå på knær
- Hold armen strak på ballen
- Skyv den fremover og trekk rolig tilbake
- Bytt arm
- 2 x 5-7 repetisjoner

